

Odin *winter*

Patenten op planten?

De band tussen
bodem & buik

Winterwerk op
boerderij Ruimzicht

biologische foodcoop

Odin

Wat zegt je buik?

De wereld om ons heen is onrustig. Vrede en veiligheid waren nooit vanzelfsprekend, maar nu zeker niet meer. En terwijl we met steeds meer mensen ons best doen om het voedselsysteem eerlijk en gezonder te maken, lijken de tegenkrachten een tandje bij te zetten om te voorkomen dat we daarin slagen. Europese regels over gentech, patenten op planteneigenschappen en landbouwgif worden ondanks toenemende bezwaren versoepeld en de druk op bedrijven om duurzamer en transparanter te gaan werken verminderd. En dat alles niet ten gunste van de boeren, de consumenten, de vogels, de bijen en het bodemleven, maar ter bescherming van het verdienmodel van een aantal grote spelers in onze voedselvoorziening. Onze antwoorden op deze uitdagingen zijn helaas niet perfect. De moed zakt je soms dan ook in de schoenen.

Maar wacht eens even. Laten we niet gaan nuilen* zoals de varkens van biodynamische boerderij Ruimzicht doen als ze naar binnen willen wanneer het slecht weer is. We zijn onderdeel van de natuur. En als er iets veerkrachtig is, dan is het de natuur wel. Laten we daar hoop uit putten en moed houden. Zoals paardenbloemen die zich omhoog wurmen door een scheur in het asfalt. "Geduld maakt het verschil", zegt natuurvoedingskundige Olga Belle in het interview over de band tussen bodem en buik.

We zijn misschien kwijtgeraakt om te voelen wat goed voor ons is. Maar het helpt als je zoals Jara van boerderij Ruimzicht goed kijkt en luistert naar de dieren. Als je de veranderingen door de seizoenen volgt en je daar over verwondert. Als je probeert te luisteren naar wat je buik je vertelt. Als we de lichtpuntjes koesteren en delen.

"There is a crack in everything, that's where the light gets in...", zong Leonard Cohen. Een hoopvolle boodschap die past aan het begin van wederom een spannend nieuw jaar.

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin

*Weten wat nuilen is? Zie p 7



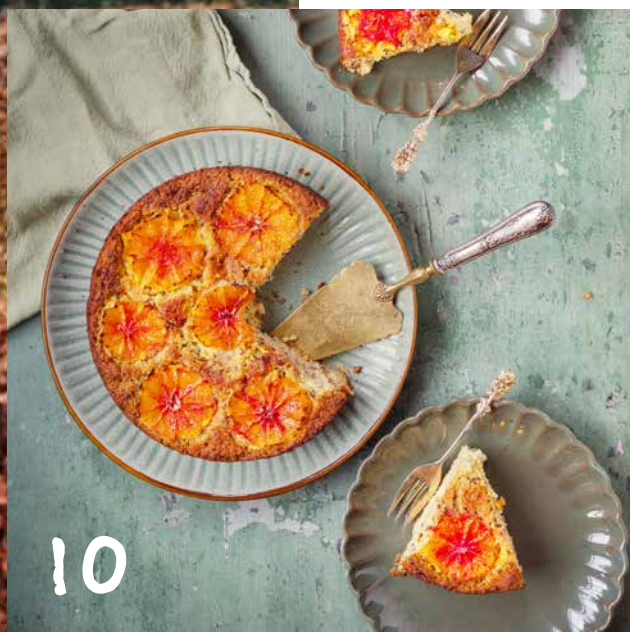
"Voeding die rustig groeit, heeft meer bioactieve stoffen"

14



winter

2026



4 Nieuws

*“De dynamiek
in de kudde is
in de winter
echt anders”*

6 Winterwerk op
boerderij Ruimzicht

10 Koken met Odin

14 De band tussen
bodem & buik

*“We brengen het
licht symbolisch
naar buiten”*

18 Maria Lichtmis:
terugkeer van de
zonnekracht

20 Patenten op planten?

22 De mooiste producten



Podcast: Wat is *biodynamische* landbouw?

Biodynamische landbouw gaat nog een stap verder dan biologisch. Maar wat houdt het eigenlijk in? In de Odin-podcast 'Wat is biodynamische landbouw?' spreken we hierover met biodynamisch boer Gerjo Koskamp en Annette Harberink van Warmonderhof, de opleiding voor biodynamische landbouw. Ze bespreken het verschil met biologische landbouw, het belang van een levende bodem en de boerderij als samenhangend organisme waarin mens, dier en natuur samenwerken. De podcast is te beluisteren en te bekijken op YouTube, en te beluisteren via Spotify.



Odin heeft hoogste aandeel *Demeter* van alle supermarkten



Leuk nieuws! Odin heeft van alle supermarkten het hoogste aandeel producten met een Demeter-keurmerk. Demeter is het internationale keurmerk voor biodynamische landbouw. Het wordt door Milieucentraal tot de meest ambitieuze keurmerken gerekend. De score van Odin op het aanbod Demeterproducten en op andere duurzaamheidsindicatoren vind je op het Dashboard Duurzaamheid Supermarkten. Je vindt dit dashboard op Dashboardduurzaamheid.nl.

Odin doet mee aan *GroenGezond!*

Er is iets moois gestart! Samen met tientallen organisaties hebben we GroenGezond gelanceerd. Een nieuwe beweging die gezond eten uit een gezond voedselsysteem weer de normaalste zaak van de wereld wil maken. Daarom bundelen we onze krachten met boeren, artsen en natuur- en dierenwelzijnsorganisaties. Met publiekscampagnes, evenementen en activiteiten door heel Nederland gaan we laten zien hoe leuk en lekker GroenGezond is en hoe breed het draagvlak is voor groene, gezonde landbouw. Meer info op GroenGezond.nl.



Overig nieuws
van Odin? Kijk op
Odin.nl/nieuws
en vind meer
informatie.



Goed voornemen: leer (de) bij!



Interesse in de gezondheid van bijen, imkeren en de samenhang tussen mens, aarde en kosmos? Het komt allemaal aan bod in de cursus biodynamisch imkeren van onze Odin-imkers. We starten cursussen op Odin-boerderij De Beersche Hoeve, Kraaybeekerhof in Driebergen en Warmonderhof in Dronten. Je leert in zes lesdagen door theorie- en praktijklessen over de biologie van de honingbij, bijenvolken, imkeren en biodynamisch werken met bijen. Zowel geschikt voor beginnende als gevorderde imkers en ook voor geïnteresseerden die geen bijenhoeder willen worden, maar wel graag meer willen weten. Alle cursussen start in februari 2026.



Video: *Zaadvaste veredeling* - goed voor natuur, boer en consument



Kunstmatige veredelings technieken rukken steeds verder op. Zo vullen F1-hybride gewassen al geruime tijd de schappen van supermarkten en biowinkels. Ook worden de regels voor genetisch gemanipuleerde groenten waarschijnlijk versoepeld. Daarom (zie ook p 20) maakt Odin zich sterk voor zaadvaste rassen: groenten die zo natuurlijk mogelijk veredeld zijn. Maar wat is zaadvaste veredeling eigenlijk en wat doet Odin op dat gebied? Collega's van Odin-boerderij De Beersche Hoeve en Theo Boon leggen dat uit in deze video.

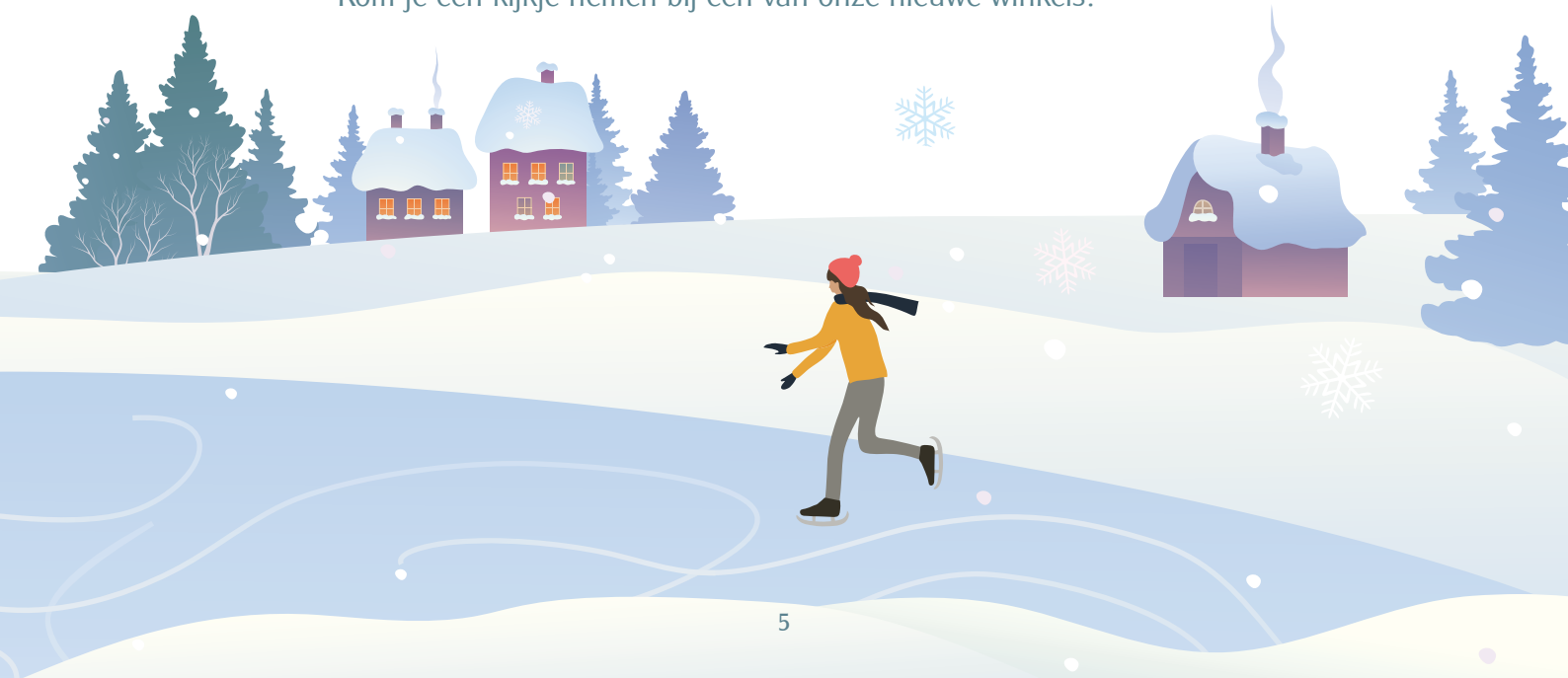


Nieuwe winkels



Afgelopen maanden is er weer van alles gebeurd bij Odin. Zo openden we onze 40^e winkel, in Bloemendaal! Het is een mooie, lichte winkel, met een warme en gezellige sfeer. Ook verhuisde onze winkel van Amsterdam Ceintuurbaan naar de Ruysdaelstraat. Het pand aan de Ceintuurbaan was te klein en kon niet goed verbouwd worden. Het nieuwe pand is lekker ruim, waardoor de winkel een breder assortiment heeft en een grotere groente- en fruitafdeling.

Kom je een kijkje nemen bij één van onze nieuwe winkels?



A photograph of a woman with glasses and a plaid jacket petting a brown and white cow in a green field. The background is slightly blurred, showing some trees and a building in the distance.

Winterwerk op boerderij Ruimzicht

Je kent wel het beeld van akkers vol gewassen, koeien in de wei en de oogst die binnengehaald wordt. Typische beelden van een boerderij in de warmere periode van het jaar. Maar wat gebeurt er eigenlijk op een boerderij in de winter? Biodynamische boerderij Ruimzicht in Halle levert al vele jaren zuivel aan Odin. Een mooie aanleiding om boerin Jara te vragen ons mee te nemen in wat er op hun boerderij gebeurt in de winter. Door Mari den Hartog

Koeien kunnen kiezen

“Bij ons is het melkvee in principe het hele jaar zoveel mogelijk buiten. Ze lopen elke dag zelf onze open stal binnen om gemolken te worden. In de winter lopen ze wel vaker naar binnen omdat ze daar ook bijgevoerd worden. Dan kunnen ze lekker hooi eten en gaan ze daarna vaak weer naar buiten.”

“Het jongvee, dus de kalveren tussen 3 en 9 maanden, en de stierengroep zijn de hele zomer buiten. Als het kouder wordt moeten die naar binnen, want onze stallen zijn er niet op toegerust dat zij ook makkelijk zelf steeds van binnen naar buiten lopen. Ze geven in het najaar zelf het tijdstip aan wanneer ze het niet meer fijn vinden buiten en daar luisteren wij naar. Het weer wordt slechter en het gras is natuurlijk ook veel minder lekker in de winter en het groeit allemaal niet meer. Dan gaan ze bij de uitgang van het weiland een beetje trappelen en je merkt dan aan alles dat ze het buiten niet meer leuk vinden.”

Frivole kudde

“Voor ons is het belangrijk dat de kalfjes lang bij de koe kunnen blijven. Dat speelt vooral in het voorjaar en de zomer, dus dan zijn de kalveren bij hun moeder in de kudde. En dat maakt de dynamiek van zo’n kudde en dus ook van het werk wel heel anders dan in de winter, wanneer de kalveren groter zijn en gespeend worden of al uit de kudde zijn. Een kudde voelt heel anders aan als er veel kalveren bij lopen. De energie is dan veel frivoler en luchtiger. In de winter wordt het allemaal wat rustiger.

Nuilende varkens

“Toevallig hebben we gisteren een deel van de varkens naar binnen gehaald. Varkens worden chagrijnig van slecht weer. Dan gaan ze echt nuilen (*dreinen – red.*) en veel geluid maken. Dat is hun teken van ‘nu moeten we naar binnen, want we trekken dit niet meer.’ We hebben een stalletje voor hen met veel stro en daar graven ze zich lekker in. Ze hadden wel nog even ruzie, want ze moeten wel even bepalen waar iedereen gaat liggen.”

“Ik moet echt
aan die wollige
wintervacht voelen”

Acrobatiek in de tuin

“We hebben een tuin waar zo’n beetje alle groenten geteeld worden die je maar kunt bedenken. Onze tuinders die daar in werken, hebben ook een baan als acrobaat. Af en toe zien we in de zomer iemand door de tuin vliegen, dan zijn zij acrobatische trucs aan het doen. Zij gaan iedere winter met het wintercircus mee, dus ieder jaar is het een race tegen de klok om de tuin klaar te hebben voordat zij vertrekken. En dan is het van november tot begin februari stil in de tuin. Er is dan natuurlijk ook weinig meer om te oogsten. We laten in de winter →



Jara van Rooij

Jara van Rooij is 33 jaar oud. In 2017 begon ze als stagiaire op Ruimzicht en in 2020 trad ze toe tot de vennootschap waar ook Gerjo en zijn partner inzitten. Ze wonen allen op het erf, maar in verschillende huizen. Jara richt zich wat meer op de zuivel en kaasmakerij en Gerjo meer op de akkerbouw, maar verder delen ze alle werkzaamheden. Afgelopen jaar won boerderij Ruimzicht de ‘Coolste Koeienweide-cup’ van Wakker Dier vanwege hun schaduwrijke weilanden. Boerderij Ruimzicht vind je in de Achterhoek in het dorpje Halle. Zie ook Boerderijruimzicht.nl.

wel veel plantenresten liggen om het bodemleven te stimuleren. Veel boeren ploegen hun land om in de winter. Dat doen wij zo min mogelijk, dan verstoren we het bodemleven niet.”

“We hebben ook een akker waar we granen op verbouwen. Daar hebben we nu winterrogge ingezaaid. In het vroege voorjaar groeit er nog nauwelijks gras, maar dan komt de winterrogge al wel op. De koeien mogen daar dan van grazen, dat kan de rogge wel hebben, dan kan het daarna verder uitgroeien.”

Rijen klanten voor de boter

“Wat de kaasmakerij betreft is er echt een wereld van verschil met de zomer. Sowieso is de samenstelling van de melk dan heel anders. Wij hebben de kalfjes drie maanden bij de koeien en die drinken de meest vette melk weg. Dus in de zomer is de melk die voor ons overblijft veel minder vet. In de winter drinken de kalfjes niet meer mee en dan is de melk soms zo vet dat we die kunnen ontromen om boter te maken. En daar staan dan rijen klanten voor op het erf!”

Melkzuur & schimmel

“Je hebt een heel ander melkzuurbacterieleven in de winter en dat geeft een heel andere smaak aan de kaas. Daarnaast hebben de koeien op stal een ander rantsoen. Als ze buiten grazen is de kaas heel anders van smaak dan wanneer ze wintervoer eten. De temperatuur van de kaasmakerij en van de rijpingsruimte wisselt ook in de seizoenen en daar reageren de schimmelculturen anders op. De roodflora- en witschimmelculturen die we nodig hebben voor de rijping van de kaas zijn best wel stabiel in onze kelder. Maar we hebben daar alleen maar natuurlijke koeling. Dus als het heet is buiten, dan wordt het ook een stuk warmer in de kelder. En dan heb je wel eens dat er een ongewenst schimmeltje de kop opsteekt.”

Dikke kwark

“Ook voor onze verse yoghurt en kwark maakt de temperatuur veel uit. De kwark is bijvoorbeeld geler wanneer de koeien veel buiten zijn. En als ze meer binnen eten, wordt hij witter. Dat heeft te maken met het caroteen in gras dat de melk wat geler maakt. Ook de textuur is echt anders in de zomer dan in de winter. Als ik in de zomer op dezelfde manier kwark maak als in de winter, dan is hij veel dunner en dat wil ik niet, dus dan stuur ik het proces een beetje bij want ik wil hem wel lekker dik hebben. Maar ik vind een beetje variatie ook heel mooi, dus we gaan wel mee met de seizoenen.”

Hondjes als terrasverwarmers

“In de zomer blijven de klanten van onze winkel langer hangen op het erf en op ons terras. Dat geeft al een andere sfeer dan in de winter. Maar in de winter kan het wel degelijk gezellig zijn. We hadden gisteren bijvoorbeeld een kookworkshop op het erf. Dan zit je lekker met zo’n groep bij het haardvuur. En voor de mensen die in de winter toch wat langer op ons erf willen zijn, hebben we een klein terrasje ingericht met wat schapenvachtjes op de stoelen. En er is bij ons altijd wel een hondje die als terrasverwarmer wil fungeren voor je voeten. We hangen hier en daar ook wat lampjes op en zo proberen we het een beetje in een gezellige sfeer te brengen.”

Voelen aan die wintervacht

“Wat ik heel leuk vind aan de winter is dat koeien dan hun wintervacht hebben. Ze zijn dan echt heel wollig. Ik moet daar aan voelen! Als ik ga melken, ga ik eerst uitgebreid knuffelen. Ze gaan allemaal door de melkput om gemolken te worden en als ik dan dat wintervachtje zie, kan ik daar niet afblijven. Heel af en toe hebben we een kalfje in de winter en die worden geboren met wintervacht. Dat is wel echt ultiem schattig.”

A close-up photograph showing a person's hands, wearing a dark long-sleeved shirt, pressing a white bowl into a large vat of yellow liquid. The bowl is filled with a thick, curdled substance, likely cheese curd. The hands are wet and the liquid in the vat is bubbling. The background is a metallic mesh screen.

“Je hebt een heel ander
melkzuurbacterieleven
in de winter”



Buiten is het
koud, binnen
is het lekker

Kikkererwtenchips met bietboon dip, feta en pistache

1 schaaltje, ca 400 g · Bereidingstijd 15 minuten

Ingrediënten

3 cm gember (evt. ongeschild)
een handje pistachenoten
1 blik boterbonen (240 g, uitgelekt gewicht)
200 g gare bieten
(liefst gepoft in de oven, dat geeft de lekkerste smaak)
3 el tahin
1/2 citroen (het sap)
1 el komijnzaad
1/2 blok (vegan) feta (90 gram)
peper en zout
evt. geroosterde sesamolie
1 zakje kikkererwtenchips van Nieuwe Band
wortels en een komkommer om te dippen

Bereiding

1. Rasp de gemberwortel op een heel fijne rasp boven een kommetje. Neem de gemberrasp in je hand en knijp het sap eruit. De vezels gebruiken we niet, die kan je evt. in een theezeeffje doen en als thee gebruiken.
2. Rooster de pistachenoten even kort in een droge koekenpan en hak ze in kleine stukjes.
3. Spoel de bonen af in een vergiet en doe ze samen met bietjes, tahin, citroensap, gembersap en komijnzaad in een keukenmachine. Maal er een gladde dip van. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
4. Serveer de dip in een schaal en brokkel de (vegan) feta en pistachenootjes erover. Druppel er eventueel nog wat sesamolie over. Lekker met een schaal kikkererwtenchips en wat wortel of komkommer om te dippen.

Vegan bloedsinaasappel-gierstcake

1 springvorm van 22 cm · Bereidingstijd 1,5 uur

Ingrediënten

3 el gemalen lijnzaad	rasp van 2 bloedsinaasappels
7 el water	150 g gekookte
sap van 1 bloedsinaasappel	en afgekoelde gierst
80 ml amandeldrink	200 g amandelmeel
80 g ahornsiroop	1 el bakpoeder
60 ml (avocado-)olie	1/2 tl zeezout
een paar druppels vanille-extract	1 sinaasappel in schijfjes, schil en wit eraf gesneden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Maak in een grote mengkom een 'lijnzaadei' door lijnzaad en water door elkaar te roeren. Laat dit een paar minuten staan om te geleren.
3. Meng het bloedsinaasappelsap en de amandeldrink voorzichtig in een maatbeker en laat een minuut rusten om licht te stremmen.
4. Voeg dit mengsel toe aan het lijnzaadei, samen met de ahornsiroop, (avocado-)olie, vanille-extract en het rasp van de bloedsinaasappels. Klop krachtig totdat je geen scheiding meer ziet tussen de olie en de andere ingrediënten, ongeveer 1 minuut.
5. Voeg de gierst toe en roer tot alles gelijkmatig verdeeld is. Voeg het amandelmeel, bakpoeder en zout toe en meng nogmaals tot alles goed gemengd is. Het beslag wordt dik en plakkerig. Als het te vloeibaar of te nat lijkt, voeg dan wat meer amandelmeel toe. Als het te droog en kruimelig is, voeg dan telkens 1 eetlepel amandelmelk toe.
6. Doe het beslag in de met bakpapier beklede bakvorm en verdeel het tot een gelijkmatige laag. Het is niet erg als de bovenkant een beetje ongelijkmatig is, dat ziet er rustiek uit! Druk de gesneden sinaasappel voorzichtig in het beslag en leg de plakjes dicht bij elkaar, maar niet overlappend.
7. Zet in de oven en bak 40-50 minuten of tot de randen bruin zijn en het midden van de cake stevig en droog is. Haal uit de oven en laat minstens 20 minuten afkoelen voordat je de cake uit de bakvorm haalt en serveert.



Ovenschotel met geroosterde spelt en panir

4 porties · Bereidingstijd 1 uur

Ingrediënten

400 g spelt	1 el dille, gedroogd
1 kleine bloemkool	1 bosje peterselie, gehakt
2 rode uien	3 el appelazijn
200 g panir	100 g amandelen
500 g palmkool	1 el olijfolie
150 ml olijfolie	½ tl grof (gerookt) zeezout, van Zeeuwse Zoute
4 tl ras el hanout	2 takjes rozemarijn, naaldjes fijngesneden
zeezout en zwarte peper	
150 g abrikozen	



Bereiding

1. Kook de spelt gaar volgens de verpakking.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Snij de bloemkool in kleine roosjes, de ui in parten en de panir in blokjes. Haal de harde nerven uit het blad van de palmkool en snij het blad in reepjes.
4. Schep de bloemkool, de ui, de palmkool en de gekookte spelt, samen met 100 ml olijfolie, de ras el hanout, wat grof zeezout en vers gemalen zwarte peper goed door elkaar in een kom. Schep op het laatst de blokjes panir erdoor.
5. Verdeel dit mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en zet ongeveer 30 minuten in de oven. Schep halverwege even om.
6. Snij de abrikozen in stukjes en meng met dille, 1 el peterselie, 3 el appelazijn en 50 ml olijfolie, laat intrekken.
7. Meng de amandelen met 1 el olijfolie, het (gerookte) zeezout en de rozemarijn en bak dit even goudbruin in een koekenpannetje. Schep de speltschotel in een mooie schaal. Serveer met de abrikozen en amandelen in aparte schaalpjes.

Stampot wortelpeterselie-zuurkool met shiitake jus

4 porties · Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

1 pak zuurkool (500 g)
5 cm gember
1 kg wortelpeterselie
250 g zoete bataat
een scheutje melk of klontje boter
1 el gerookt paprikapoeder
zout en peper
200 g shiitake paddenstoelen
2 tenen knoflook
2 el roomboter
1 el juspoeder
1 el miso
1 el ketjap
1 rookworst van broederhaan

Bereiding

1. Verwarm de zuurkool met het vocht en een flink stuk gember in een pannetje en stook het zachtjes gaar in zo'n 20 minuten.
2. Snij de kontjes van de wortelpeterselie en snij ze in stukken. Schil de zoete bataat en snij ook die in stukjes. Kook beide samen in een klein laagje water gaar.
3. Stamp de groenten door elkaar met een scheutje melk of klontje boter en voeg naar smaak gerookt paprikapoeder, zout en peper toe.
4. Snij de shiitake in reepjes en de knoflook in plakjes. Bak de paddenstoelen in een koekenpan in wat hete boter goed bruin, bak de knoflook op het laatst kort mee. Strooi er 1 el juspoeder over, wat water, een lepel miso en een scheutje ketjap.
5. Warm de rookworst op volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Serveer de jus in een schenkkommetje bij de stampot en verdeel de worst over de schotel.

Kijk hier voor meer
inspirerende recepten



[Odin.nl/recepten](https://odin.nl/recepten)



De band tussen *bodem en buik*



De winter is bij uitstek de tijd om naar binnen te keren. Terwijl de natuur tot rust komt, mogen ook wij vertragen, bezinnen en opladen voor het nieuwe jaar. Ik ging in gesprek met natuurvoedingsdeskundige Olga Belle van Kraaybeekherhof over de kracht van natuurvoeding, gezonde darmen en de verbondenheid tussen mens en aarde. Door Stefan Vink

Veel Nederlanders zijn bewust bezig met voeding. Ons voedsel is volgens het RIVM over het algemeen gezonder dan vroeger, maar toch zijn we niet altijd even goed bezig. Eén van de grootste knelpunten is het gebrek aan vezels. De meeste mensen krijgen er veel te weinig van binnen, en dat heeft directe gevolgen voor onze darmflora, ook wel het microbioom genoemd. Olga: "Het precieze cijfer ontbreekt in de laatste voedselconsumptiepeiling van het RIVM, maar op basis van de data die er zijn, krijgt maar 8% van de mensen voldoende vezels binnen."

"Natuurvoeding speelt in op wat ons lichaam nodig heeft"

Ons microbioom bestaat uit miljarden bacteriën die in onze darmen leven. Die bacteriën zijn bij iedereen verschillend en spelen een cruciale rol in onze gezondheid. Olga: "Het is nog niet duidelijk of je de 'blauwdruk' van je microbioom vooral meekrijgt als kind of dat deze in de loop van je leven nog kan veranderen. Wel zien we, dat als mensen hun voedingspatroon drastisch veranderen, die bacteriën ook mee veranderen."

Al die bacteriën zijn letterlijk van levensbelang. Ze helpen bij de vertering, beschermen ons tegen ziekteverwekkers en hebben zelfs invloed op ons immuunsysteem. Zo'n 70% van ons immuunsysteem bevindt zich namelijk in de darmen. "De cellen in

onze darmwand communiceren voortdurend met dat systeem: ze controleren of alles goed gaat en slaan alarm als er iets mis is. Gezonde darmbacteriën produceren stoffen zoals boterzuur, dat als energiebron dient voor de cellen van de darmwand. Dit helpt om de beschermende slijmvlieslaag sterk te houden. Wanneer het evenwicht in de darmflora langdurig verstoord raakt, bijvoorbeeld door te weinig vezels of te veel bewerkt voedsel, kan dat leiden tot allerlei klachten op de lange termijn."

"Natuurvoeding speelt van oudsher in op wat ons lichaam echt nodig heeft. Noten en zaden, groente en fruit, peulvruchten en volwaardige graansoorten vormen de basis" legt Olga uit. Dat staat in schril contrast met het gemiddelde supermarktassortiment, waar zo'n 80% van de producten als ongezond kan worden beschouwd. Ultrabewerkt voedsel bevat vaak veel suiker, zout en vet. Precies de smaken die wij allemaal lekker vinden: in zoet 'proeven' we energie, in zout waarschijnlijk mineralen en in vet reserve-opslag en bescherming van onze organen. Voedselabrikanten produceren eten zó dat ze precies inspelen op die instincten, waardoor we sneller te veel eten van het verkeerde soort. Omdat ons lichaam van nature weet wat belangrijk is, is het heel lastig om nog echt te voelen wat je nodig hebt, zonder kennis over wat (on)gezond voor je is.

Steeds duidelijker wordt dat niet alleen wat we eten, maar ook waar ons eten vandaan komt, invloed heeft op onze gezondheid. Voeding die groeit op een gezonde, levende bodem lijkt namelijk ook ons microbioom gezonder te maken. Olga: "We weten dat voeding die rustiger heeft kunnen groeien zonder bestrijdingsmiddelen, meer bioactieve stoffen bevat. Goed zorgen voor de aarde maakt uiteindelijk →



Olga Belle

Olga woont in Wageningen waar ze ooit startte met de studie Bos- en Natuurbeheer. Al snel bleek dat haar interesse meer lag bij natuurgeneeskunde vanwege de praktische toepasbaarheid en de relatie tot de mens. Na het afronden van de studie Complementary en Alternative Medicine, begon ze haar eigen praktijk en kwam daar al snel het doceren op verschillende instituten bij. Momenteel is zij daarnaast studieleider van de opleiding Natuurvoedingskunde bij Kraaybeekherhof Academie.

ook dat we goed zorgen voor onze darmen en ons microbioom. Er zijn zelfs proeven gedaan om te kijken naar wat voor effect 'in de natuur zijn' en 'aarde inademen' op het microbioom heeft. En die uitkomsten lijken positief te zijn."

Bovendien blijken veel inzichten van natuurvoedingsdeskundigen geleidelijk bevestigd te worden: zo is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten de afgelopen jaren verhoogd van 200 naar 250 gram. Dan gaat het om groenten die bereid zijn, dus rauw kom je eerder op 350-400 gram uit. "Wel blijft er een duidelijk verschil van inzicht over verzadigde vetten. Waar het Voedingscentrum nog terughoudend is, ziet de natuurvoeding ruimte voor volle, natuurlijke vetten binnen een evenwichtig dieet. Het levert juist waardevolle voedingsstoffen zoals vitamine A en D, zolang het maar met mate wordt gebruikt."

In het kader van genoeg voedingsstoffen binnenkrijgen is er ook een bijzondere trend gaande, namelijk 'fibremaxxing'. Simpelweg heel veel vezels binnenkrijgen. "Het ding met trends is, is dat er vaak een of twee dingen worden uitgelicht, die weliswaar meestal waar zijn, maar niet het hele verhaal vertellen of sterk overtrokken worden. Vergeet daarbij niet dat het hele plaatje eigenlijk altijd een genuanceerd verhaal is. Een voedingspatroon is daarbij altijd een combinatie van allerlei dingen die je eet en drinkt en juist die veelzijdigheid kan bijdragen aan je gezondheid." Van alle trends die er de afgelopen jaren zijn geweest, is 'fibremaxxing' uiteindelijk wel een van de betere trends. Juist omdat zoveel Nederlanders hun dagelijkse voedingsvezels niet binnenkrijgen.

"Geduld maakt het verschil. Geef jezelf de tijd"

Een ander belangrijk aspect van voeding is volgens Olga emotie. "We hebben het dan niet alleen over wat je eet, maar ook over wat je 'verteert' in het dagelijks leven. Er komt van alles op ons af, en onze spijsvertering speelt daar misschien wel meer in mee dan we denken. Niet voor niets zeggen we dat iets 'zwaar op de maag ligt' of dat je ergens 'misselijk van wordt'. Dat is vaak letterlijk zo."

En met het nieuwe jaar in zicht komen ook de goede voornemens weer om de hoek kijken. Olga benadrukt dat echte verandering tijd kost: "Een nieuw gedragspatroon kan wel negen maanden nodig hebben voor het een automatisme wordt. Veel mensen haken af omdat ze te snel resultaat verwachten, maar juist geduld maakt het verschil. Geef jezelf de tijd. Kleine, haalbare stappen zorgen uiteindelijk voor blijvende verandering."

Die brede blik op voeding, gezondheid en aarde vormt al sinds de jaren zeventig de kern van Kraaybeekerhof, een pionier in natuurvoeding en in hoogwaardig onderwijs op dit gebied. Er wordt sinds die tijd al onderwezen wat nu steeds meer gemeengoed wordt: dat een gezonde bodem vitale voeding produceert, die de basis vormt voor gezonde mensen. Als biodynamisch landgoed besteedt Kraaybeekerhof al decennialang aandacht aan bodemkwaliteit, natuurlijke teelt, en het betrekken van de gemeenschap "Het is niet alleen de aanwezige kennis, maar ook het gevoel onderdeel te zijn van een groter geheel, dat mensen hier trekt. Zorg dragen voor de vitaliteit van de aarde gaat daarbij hand in hand met zorgen voor je eigen gezondheid!"

Voor meer informatie over de opleidingen en cursussen die gegeven worden op dit bijzondere landgoed, zie Kraaybeekerhof.nl.



“Goed zorgen voor de
aarde maakt dat we goed
zorgen voor onze darmen”

Maria Lichtuis:
terugkeer van de
zonnekracht



Op 2 februari, wanneer de eerste groene sprietjes uit de aarde omhoog komen en de eerste sneeuwkllokjes hun kopjes naar buiten steken, wordt in de antroposofie de Lichtmis (ook wel Maria Lichtmis) gevierd. Een feestdag waarop je stil kunt staan bij de dagen die weer langer worden, de zonnekracht die toeneemt en de Aarde die langzaam wakker wordt. Oh zo welkom na de donkere maanden. Waar komt het feest van de Lichtmis vandaan, hoe hangt het samen met andere antroposofische jaarfeesten en waarom worden er op deze dag vaak pannenkoeken gegeten? **Door Eva Brave**

Hoewel de Maria Lichtmis tegenwoordig is vernoemd naar Maria, werd dit feest oorspronkelijk gevierd ter ere van Moeder Aarde, als vruchtbaarheids- en dankbaarheidsritueel. Tijdens de verspreiding van het Christendom heeft de kerk dit omgevormd tot een viering van de heilige moeder. Maar hoe je deze dag ook noemt, in de kern gaat het om het vieren van dat wat zorg voor ons draagt en ons voedt, en de zichtbare terugkeer van het licht.

Het is het laatste feest in een boog van lichtjesfeesten die in november start bij Sint Maarten. Deze feesten nodigen ons uit om stil te staan bij het ritme van de natuur en om dat ritme te integreren in ons eigen leven. Veertig dagen voor kerst, wanneer de dagen korter worden en de natuur haar levenskracht terugtrekt in wortels en knollen, brengen we met Sint Maarten symbolisch het licht mee naar binnen om het daar door de donkere dagen heen brandende te houden. Het is de start van een tijd van stilte, een tijd om niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk naar binnen te keren en onze aandacht te richten op ons eigen, innerlijke licht.

“Dit feest werd oorspronkelijk gevierd ter ere van Moeder Aarde”

Veertig dagen na de kerst is het laatste lichtjesfeest: de Maria Lichtmis. Op deze dag sluiten we de donkere periode af en brengen we het licht symbolisch weer naar buiten, terug naar de Aarde. We vieren dat de natuur weer langzaam wakker begint te worden na haar winterslaap en de eerste tekenen van het voorjaar zich aandienen. Het is een afronding en

begin ineen: het einde van de winterse dagen met de vele kaarsjes in huis en de start van een periode waarin we zelf weer meer en meer naar buiten gaan en ons licht, dat we in het donker hebben gekoesterd, met de wereld delen. Het is het uitgelezen moment om plannetjes die gedurende de winter vanbinnen hebben liggen rijpen tot bloei te laten komen.

Grote schoonmaak en... pannenkoeken!

Lange tijd, voor de huidige kalender, was februari de laatste maand van het jaar. Het woord februari komt van het Latijnse woord ‘februare’, wat ‘reinigen’ betekent. Het was de maand om het huis en jezelf te reinigen na de lange wintermaanden, zodat je met een nieuwe, schone energie het nieuwe jaar kon beginnen. Alhoewel tegenwoordig het nieuwe jaar al in december begint, kennen we deze drang om te reinigen in februari nog steeds. Het is bij uitstek de maand voor de algemeen bekende voorjaarsschoonmaak, om alle laatste kerst- en winterspullen op te ruimen en om te detoxen of vasten. Een traditie die hier ook bij past en die specifiek bij de Lichtmis hoort, is het omsmelten van alle kaarsrestjes die over zijn gebleven uit de donkere wintertijd. De gesmolten was kan je met een lont in kuiltjes in de aarde gieten (let wel op dat je dit alleen met bijenwas doet) en daar aansteken, om zo de beweging van binnen naar buiten symbolisch te maken en het licht letterlijk terug te geven aan de Aarde.

Een andere traditie die bij de Lichtmis hoort, is het eten van pannenkoeken. Die zijn rond en goudkleurig als de zon waar we zo naar uitkijken. Dit gebruik stamt nog uit vroegere tijden, waarbij 2 februari en 11 november de enige dagen waren waarbij de plattelandsbevolking van werk of hoeve mocht veranderen. 's Avonds werd dat gevierd met het eten van zogenaamde haardkoeken, die later evolueerde tot koeken uit de pan. Naar verluidt brengt het eten van pannenkoeken op deze dag voorspoed voor de rest van het jaar. Als dat geen goede reden is om pannenkoeken te eten!

Patenten
op planten?

‘Het is niet
van jou, het
is van de
natuur’



De ontwikkeling van Nieuwe Genomische Technieken (NGT's) binnen de groenteveredeling is één van de redenen dat Odin zich sterk maakt voor zaadvaste rassen. Door deze nieuwe technieken en de dreigende versoepeling van genetische modificatie door de EU, komt het kwekersrecht* onder druk te staan en is de kans groot dat er in de nabije toekomst veel meer patenten komen op plantenrassen en planteigenschappen. Theo Boon, ontwikkelmanager zaadvaste rassen bij Odin, vertelt meer over de risico's. Door Tamara Nelemans

“Een patent is een geregistreerd eigendomschap, zoals een octrooi binnen de techniek. Dit is uitgevonden om innovaties te beschermen. Je vindt iets uit, vraagt octrooi of patent aan en het is vervolgens van jou. Het is economisch bezit geworden van diegene die eigenaar is van het patent. Binnen de techniek en wetenschap is dit een standaardprocedure. Om dit met planten te gaan doen, is gek. Iets wat uit de natuur komt tot jouw eigendom maken.”

“Het gaat om fundamentele rechten van toegang tot de natuur”

“De volgende stap die nu voorbereid wordt, is dat NGT's toegestaan gaan worden, wat zal leiden tot een toename in patenten op planteigenschappen. CRISPR-Cas is zo'n NGT die werkt met het muteren van planteigenschappen op DNA-niveau. Wanneer een planteigenschap gepatenteerd wordt, bijvoorbeeld een soort mais die koude-resistent is, is die eigenschap van jou. Wie dezelfde eigenschap ontdekt met klassieke veredeling, mag die eigenschap niet gebruiken. Hierdoor kan soms 10 jaar werk weggegooid worden. De eigenaar van het patent kan met een marker vaststellen of zijn eigenschap in de mais van een andere veredelaar zit en vervolgens schadeclaims indienen. Op deze manier ontstaat een machtsconcentratie van een klein aantal agrotech-bedrijven die zich met veel geld deze dure technieken kunnen veroorloven, waarbij de klassieke veredeling in gevaar komt. Daarbij komt dat telers die hier niet aan mee kunnen of willen doen, zoals biologische boeren, door kostbare testmethodes of keurmerken zullen moeten aantonen dat zij gentech-vrij zijn.”

“De consument komt als laatste in de keten van dit verhaal die last gaat krijgen van deze ontwikkelingen. Als je planten met bepaalde eigenschappen alleen

nog van bepaalde bedrijven kunt kopen, gaat de prijs omhoog. Het kan ook zo zijn dat boeren bepaalde rassen zo duur vinden dat ze het zaad hiervan niet kopen, wat kan zorgen voor minder keuze. Voor Odin gaat het vooral om het ethische principe. Je haalt iets uit de natuur, stopt het in een eigen plant en zegt: ‘het is van mij’. Want het is niet van jou, het is van de natuur en het gaat om fundamentele rechten van toegang tot de natuur.”

“Het patent op plantenrassen en planteigenschappen is een volstrekt asociaal principe. De natuur is van iedereen, daar kun je geen eigendom op claimen. Handel in planteneigenschappen, die gewoon in de natuur voorkomen, stel je voor! Bij Odin werken we voortdurend aan het alternatief en zetten we vol in op zaadvaste rassen, ongeacht de ontwikkelingen rondom gentech en patenten. Wat ik regelmatig zeg is dat zaadvast betekent dat je leven doorgeeft en vrij beschikbaar maakt en dat hybriden en gentech gaan over leven voor jezelf houden. Patenten zijn hierin een instrument. No patents on seeds!”

Zaadvaste rassen bij Odin

Er is een grote urgentie voor de biosector in Nederland en Europa om te werken aan meer vrij verkrijgbare, biologisch veredelde, gentechvrije groenterassen. Op Odin-boerderij De Beersche Hoeve wordt gewerkt aan de veredeling en vermeerdering van zaadvaste rassen. Hiermee zijn boeren en telers niet afhankelijk van grote zaadleveranciers waar zij ieder jaar opnieuw zaad moeten inkopen, maar kunnen zij zelf hun patentvrije zaad bewaren uit hun oogst, om gewassen te telen die aangepast zijn aan lokale omstandigheden en op die manier bijdragen aan diversiteit van zaadgoed.

**Veredelaars in Europa en een aantal andere landen werken nu met het kwekersrecht. Een ras mag zonder toestemming door veredelaars worden gebruikt om nieuwe rassen te maken als deze duidelijk verschilt van het eerdere ras. Dit geeft een goede balans tussen stimuleren en beschermen van innovatie in veredeling. Lees op p 4 meer over een video van Odin waarin we uitleggen wat zaadvaste rassen precies zijn.*

De lekkerste producten voor de winter



1



3



2



4



1 Kikkererwtchips

Heb jij al geproefd hoe ongelooflijk lekker de kikkererwtchips van Nieuwe Band zijn? Verkrijgbaar in vier varianten: zeezout, paprika, rozemarijn en sour cream onion style. Deze vegan en glutenvrije chips bevatten ook nog eens relatief weinig vet.

2 Zaadvaste rode bieten

De biodynamische rode bieten van Gaos zijn zaadvast en perfect voor de winter. Ze overleven lichte vorst, worden zoeter bij koeler weer en kunnen lang bewaard worden in een koele, droge ruimte. Dé ideale wintergroente dus, met een heerlijke, zoete en aardse smaak!

3 Broederhaan rookworst

Deze rookworst is van vlees van de broederhaan, het broertje van de legkip. Terwijl de hennen worden grootgebracht voor het leggen van eieren, worden de hanen met dezelfde zorg opgefokt voor hun vlees. Dit hanenvlees is een waardevol product dat past binnen de kringloopgedachte van de biodynamische landbouw.

4 Chai latte mix

Geniet deze winter met een heerlijke verwarmende Chikko Chai Latte. Deze kruidenmix, met kaneel, gember, steranijs, kardemom en zwarte peper, biedt de perfecte balans tussen kruidig en romig.



5



6



5 Juspoeder

Deze biologische vegan juspoeder van LandGoed, met een subtiel vleugje tomaat, maakt het eenvoudig om een rijke, smaakvolle jus te creëren. Ouderwets lekker en volledig plantaardig. Verkrijgbaar in een praktische glazen pot én als navulverpakking voor extra gemak.

6 De panir van boerderij Ruimzicht

Panir is een veelzijdige vleesvervanger uit de Indiase keuken, ideaal voor curry's, maar ook perfect gemarineerd in allerlei vegetarische gerechten. Bak het in boter of olie voor een krokante buitenkant en zachte binnenkant. Probeer het ook in de ovenschotel met geroosterde spelt en groenten! Je vindt dit recept op p 12.

Met plezier gemaakt door:



Eva



Janneke



Mari



Mira



Stefan



Tamara



Yvet

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadvermeerdering & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie

Eva Brave, Janneke Meijer, Mari den Hartog (eindredactie), Mira Pasveer (hoofdredeactie), Stefan Vink, Tamara Nelemans en Yvet Dikken.

Vormgeving

Eva Brave, Yildau ter Beek (Dens Grafische Producties).

Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries.

Foto's & illustraties

Liesbeth Disbergen: cover, p 6, 7, 9. Janneke Meijer: p. 3, 10, 11, 12, 13, 24. Olga Belle: p. 14, 15. Getty Images: p 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 19, 22, 23. Annefleur Beekman - 'Het Wol Feetje': p 3, 18.

Uitgever

Odin. Oplage: 20.000.

Voor meer info

www.odin.nl
0345-575154
info@odin.nl

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegeden. Het productieproces van het magazine is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Het magazine is ook te lezen op Odin.nl.

wij ♥
biologisch



Witlof tarte tatin

Ingrediënten

(voor 4 porties, bereidingstijd: 1 uur)

- 6 plakjes (roomboter)bladerdeeg, ontdooid
- 8 stronkjes witlof
- 25 g roomboter
- 25 g rietsuiker
- 2 takjes tijm
- 2 peren, in partjes
- 1 geklopt ei
- 100 gr blauwe kaas
- bosui (fijngesneden)
- pompoenpitolie

Lees het recept ook online



Bereidingswijze

- Verwarm de oven tot 180°C.
- Snij het kontje van de witlofstronken eraf en snij in de lengte doormidden.
- Smelt de boter in een ovenbestendige koekenpan. Voeg suiker en tijm toe. Laat in enkele minuten karamelliseren en haal van het vuur af.
- Leg de witlof met de gesneden kant naar beneden in een cirkel in de pan. Leg de peerpartjes erop, bestrooi met zout en peper en bak 5 minuten op laag vuur.
- Haal de pan van het vuur en plaats het bladerdeeg overlappend in een cirkel bovenop de witlof en peer. Druk de randjes van de bladerdeeg goed aan en bestrijk met losgeklopt ei.
- Bak 30 à 35 minuten in de oven tot het goudbruin is.
- Plaats een bord over de pan en draai in één beweging de pan om zodat het bladerdeeg onderop ligt en de witlof boven. Strooi er direct kleine blokjes kaas over zodat het smelt.

demeter



wij ♥ biologisch

